

令和7年12月予定献立表

福島県立ふたば支援学校

日	主食	牛乳	おかず	おもに血や肉になる 食べ物		おもに体の調子を整える 食べ物		おもに熱や力の元になる 食べ物		中・高	しょう 4～6ねん	しょう 1～3ねん
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質
				肉・魚・卵・豆・ 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類 ・砂糖	油脂	食塩相当量	しょうえん しょうとう りょう	しょうえん しょうとう りょう
★リクエスト献立の日★小学部6-1のリクエストです。カレーライスとみそ汁には相乗効果があり、おたがいにおいしさを引き出しあうそうです。												
1月			とろろとこまつなのみそしる のりあえ プリン	とりむね もめんどうふ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	強化米 こめ じゃがいも プリン	あぶら	835 kcal 32.4 g 22.0 g 3.3 g	735 kcal 29.2 g 20.5 g 2.9 g	525 kcal 22.2 g 17.1 g 2.2 g
★ひなんくんれんのひ★おかずに非常食（たけのこのおかに）を提供します。												
2火			あぶらあげのみそしる にくじゃが ツナマヨサラダ だけのこのおかに（かんづめ）	あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん こねぎ	たまねぎ だいこん きりぼしだいこん だけのこのおかに	強化米 こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら マヨネーズ	837 kcal 34.2 g 25.1 g 2.8 g	766 kcal 31.7 g 23.5 g 2.7 g	596 kcal 25.3 g 18.9 g 2.1 g
3水			くらごまパテ コーンポタージュ さけメンチカツ まめサラダ	だいた さけメンチ（さけ たら）	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン コーンクリーム かたくりこ えだまめ キャベツ	しょうパン くらごまパテ かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	853 kcal 31.4 g 29.8 g 3.3 g	738 kcal 27.5 g 25.5 g 2.7 g	567 kcal 21.5 g 21.8 g 2.2 g
4木			とろろのみそしる ポテトサラダ	とりひきにく たまご みそ だいた もめんどうふ ハム かつおぶし	わかめぎゅう にゅう	さやえんどう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	強化米 こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	836 kcal 35.5 g 26.1 g 2.4 g	728 kcal 31.9 g 24.1 g 2.1 g	509 kcal 24.3 g 19.4 g 1.7 g
5金			キムチラーメン（く・しる） キャベツのあますあえ きなこあげパンふう	ぶたにく きなこ	わかめぎゅう にゅう	にら にんじん	はくさい はくさいキムチ ねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう ミニコッペパン	こまあぶら こま あぶら	787 kcal 35.3 g 21.0 g 2.5 g	641 kcal 29.2 g 19.7 g 2.3 g	566 kcal 25.2 g 17.9 g 1.7 g
8月			わかめとはるさめのスープ ホイコーロー コーンサラダ	ぶたにく ツナ	わかめぎゅう にゅう	こまつな ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん コーン	強化米 こめ はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	794 kcal 30.9 g 21.6 g 2.6 g	696 kcal 28.2 g 20.1 g 2.2 g	485 kcal 21.4 g 16.8 g 1.8 g
9火			さつまいもとさけボールのスープ デミグラスソースオムレツ かぼちゃサラダ	さけボール たまご だいた チキンハム だいた	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	かぶ たまねぎ しいたけ	強化米 こめ さつまいも じゃがいも さとう	バター こま マヨネーズ	831 kcal 30.3 g 23.9 g 2.3 g	715 kcal 26.3 g 21.5 g 2.0 g	502 kcal 20.5 g 17.8 g 1.7 g
10水			ぶたにくのとうにゅうスープ じゃがいものツナソテー フルーツヨーグルト	チキンハム ぶたにく とうにゅう ツナ	プロセスチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ みかん バナナ	しょうパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	747 kcal 38.6 g 28.9 g 3.4 g	659 kcal 34.8 g 26.4 g 2.9 g	530 kcal 27.7 g 21.6 g 2.4 g
11木			いんげんのみそしる あつあげとぶたにくのみそいため ひじきのマヨあえ	もめんどうふ みそ ぶたにく だいた みそ なまあげ ツナ	ひじき ぎゅうにゅう	さやいんげん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	キャベツ しいたけ	強化米 こめ さとう しらたき	あぶら マヨネーズ	829 kcal 36.0 g 27.5 g 2.5 g	727 kcal 32.3 g 25.4 g 2.2 g	502 kcal 24.2 g 20.3 g 1.6 g
★リクエスト献立の日★高等部3-1のリクエストメニューです。												
12金			かいうどん（しる） てんぷら（なす・えび） ほうれんそうのナムル ぶどうゼリー	ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい なす だいずもやし	ソフトめん こむぎこ ぶどうゼリー	あぶら こま こまあぶら	815 kcal 35.1 g 24.6 g 2.4 g	683 kcal 29.7 g 22.4 g 2.2 g	589 kcal 25.0 g 20.5 g 1.6 g
15月			なめこじる とりのからあげ にんじんサラダ	もめんどうふ みそ とりも だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ	強化米 こめ こむぎこ かたくりこ こめこ	あぶら	835 kcal 34.1 g 27.6 g 2.2 g	685 kcal 28.0 g 22.2 g 1.8 g	513 kcal 23.6 g 20.9 g 1.5 g
16火			にらとたまごのみそしる ごくらなっとう ブロッコリーのツナいため	たまご こくらなっとう みそ なっとう かまぼこ かつおぶし かつおフレーク	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー	キャベツ しいたけ ねぎ えだまめ	強化米 こめ かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ こま あぶら	812 kcal 35.5 g 25.3 g 2.5 g	714 kcal 32.5 g 23.7 g 2.4 g	589 kcal 27.2 g 20.2 g 1.7 g
★リクエスト献立の日★小学部1・2-1のリクエストメニューです。												
17水			キャベツとあつあげのみそしる さばのカレーやき おにしめ すいかゼリー	なまあげ みそ さば とりむね	こなチーズ こんが ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	だいこん キャベツ れんこん こぼろ しいたけ	強化米 こめ こむぎこ パンこ さとういも こんにやく さとう すいかゼリー	オリーブあぶら	853 kcal 36.7 g 24.5 g 2.5 g	714 kcal 30.0 g 19.9 g 2.1 g	537 kcal 25.1 g 18.6 g 1.7 g
★福島健康応援メニュー★給食だよりの裏面をご覧ください。												
18木			やさいだっぴりミルクのみそしる とりにくのガーリックソテー こんにやくサラダ	あぶらあげ みそ とりも だいた ツナ	かこうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ ブロッコリー	だいこん たまねぎ	強化米 こめ さとう サラダこんにやく	こまあぶら あぶら マヨネーズ	833 kcal 33.8 g 29.3 g 2.3 g	694 kcal 28.0 g 24.4 g 2.0 g	508 kcal 23.0 g 21.7 g 1.7 g
★冬至献立の日★かぼちゃのいとこにの由来は、かぼちゃとあずきは同じ畑でできる親戚のようなものだからという説があります。												
22月			ねぎのみそしる ぶたにくとれんこんのオイスターいため かぼちゃのいとこに はちみつゆずゼリー	なまあげ みそ ぶたにく あんこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん こぼろ れんこん	強化米 こめ さとう はちみつゆずゼリー	あぶら	823 kcal 33.5 g 19.7 g 2.0 g	740 kcal 30.0 g 18.3 g 1.8 g	525 kcal 22.8 g 15.4 g 1.4 g
★クリスマス献立の日★少し早めのクリスマス気分で味わってください。												
23火			トマトスープ フライドチキン ツリサラダ チョコレートケーキ	さけボール フライドチキン（とり むね）	プロセスチーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン レモンじる	強化米 こめ じゃがいも さとう チョコレートケーキ フライドチキン（パン こ こむぎこ）	バター オリーブあぶら あぶら	848 kcal 32.7 g 27.3 g 2.5 g	713 kcal 27.1 g 24.2 g 2.2 g	536 kcal 23.2 g 22.4 g 1.9 g
24	2学期終業式											
25	冬休み											
学校給食摂取基準										12月 平均栄養価		
中学・高等部エネルギー830kcal				たんぱく質26.9～41.5g		脂質18.4～27.6g		食塩2.5g未満		824 kcal	709 kcal	536 kcal
小学部高学年エネルギー750kcal				たんぱく質24.3～37.5g		脂質16.6～25.0g		食塩2g未満		34.1 g	29.8 g	23.9 g
小学部低学年エネルギー530kcal				たんぱく質17.2～26.5g		脂質11.7～17.6g		食塩1.5g未満		25.3 g	22.6 g	19.5 g
※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。										2.6 g	2.3 g	1.8 g